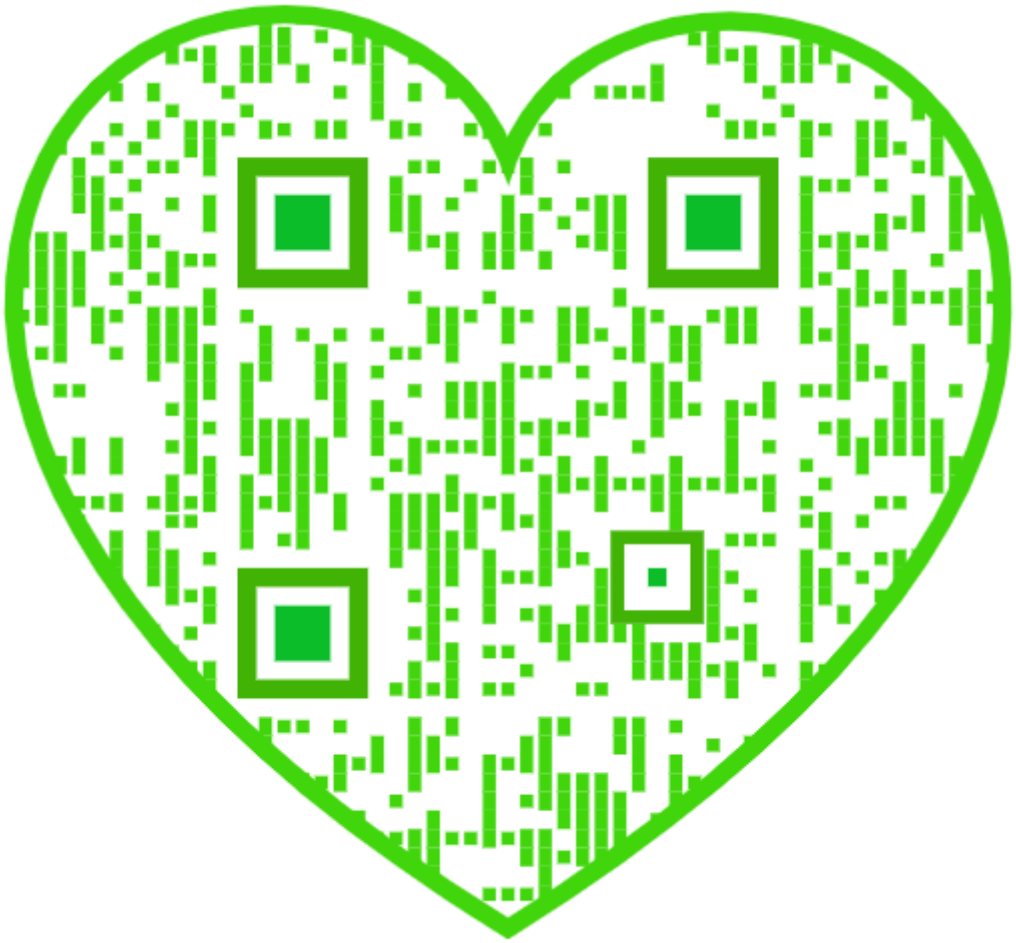
Amaisa gaat zingen

bron
Amaisa gaat zingen. Met illustraties van Rodney Vrede jr. Stichting Projekten Christelijk Onderwijs Suriname, z.p. [Paramaribo] 2010

Zie voor verantwoording: https://www.dbnl.org/tekst/_ama003amai01_01/colofon.php

Let op: boeken en tijdschriftjaargangen die korter dan 140 jaar geleden verschenen zijn, kunnen auteursrechtelijk beschermd zijn. Welke vormen van gebruik zijn toegestaan voor dit werk of delen ervan, lees je in de gebruiksvoorwaarden.

dbnl digitale bibliotheek voor de Nederlandse letteren



[Amaisa gaat zingen]

Amaisa is **gezond.**
Ze voelt zich **prettig.**
Amaisa vraagt aan Kenzo of hij ook **blij** is.
Kenzo voelt zich ook **lekker!**
Hij **speelt** elke dag met Amaisa.

Samen doen zij **leuke dingen.**

‘Ik ken een **lied**’, zegt Amaisa aan Kenzo.

‘Zit je lekker in je **vel**?
Ken je alle **regels** wel?’

Het lied gaat over **welzijn.**

1.MINDER SNOEPEN
2.

‘Wat is **welzijn**?’, vraagt Kenzo.
Welzijn is dat we gezond zijn,
dat we **blij** zijn,
dat we eten hebben,
dat we ons **prettig** voelen.

Welzijn is dat we naar **school** kunnen,
dat we ergens kunnen **wonen,**
dat alles om ons heen **schoon** is.
Amaisa leert het lied aan Kenzo.
Mama hoort wat Amaisa en Kenzo **zingen.**

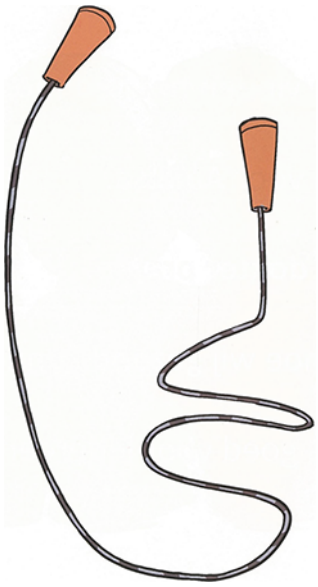
Mama vertelt het aan de mensen van het dorp.
Zondag is er **feest** in het dorp.
Het feest is voor kinderen, vrouwen en mannen.
Het dorp is **versierd** met pangi's.
Eerst **leest** de juf een verhaal **voor.**

Dan mogen de kinderen iets doen.
Kenzo speelt op de **drum.**
Vijf kinderen **dansen.**
Amaisa gaat **zingen.**
Ze zingt het lied van **welzijn.**

Amaisa wil dat **iedereen** gezond leeft.
De mensen **leren** de regels van het lied.
Je mag **niet** veel **snoep eten.**
We moeten veel **bewegen.**
Gebruik niet te veel **suiker** en **vet.**

OLIE

Ga iedere avond op tijd **naar bed.**
Rook **geen sigaret!**
Kook met **weinig vet.**
Juffen, meesters en ouders **zingen:**
Wij gaan samen **touwtje springen.**



De mensen vinden het lied **mooi.**
Ze **klappen** voor Amaisa.
Nu gaat de **dokter** praten.
Hij vertelt hoe wij **gezond** kunnen blijven.
Bewegen is goed voor iedereen.

De **minister** van **Volksgezondheid** is er ook.
Hij heeft een boodschap voor ons.
Alle mensen moeten gezond gaan leven.
Er is een **programma** over gezondheid.
Het programma heet ‘Lekker in je vel’!

LEKKER
IN JE
VEL!

Zit je lekker in je vel? Ken je alle regels wel?
Minder snoepen, veel bewegen,
doe het maar, wat houd je tegen?
Ken je alle regels wel? Dan zit je lekker in je vel!

Zit je lekker in je vel? Ken je alle regels wel?
Weinig suiker en weinig vet,
iedere avond op tijd naar bed.
Ken je alle regels wel? Dan zit je lekker in je vel!

spelen

de regels

zingen

bewegen

Zit je lekker in je vel? Ken je alle regels wel?
Papa, weg met die sigaret!
Oma, kook met minder vet!
Ken je alle regels wel? Dan zit je lekker in je vel!

Zit je lekker in je vel? Ken je alle regels wel?
Mama, spring toch met ons mee.
Juf en meester, alle twee!
Ken je alle regels wel? Dan zit je lekker in je vel!

snoepen

het vet

de minister

lekker in je vel